

A nevelés alapfeltételei

A családi harmónia megléte, avagy hiánya meghatározza egész életünket. A család összetartása a szülők feladata. De mi van akkor, ha a szülők önzők, ha elhanyagolják a gyereknevelést, és ezzel súlyos, orvosolhatatlan érzelmi sérelmet okoznak...?

"Aki nevelni akar, az legyen maga is nevelt!"

Mi kell ahhoz, hogy az embernek olyan gyereke legyen, akire büszke lehet? Elsősorban lelkileg egészséges szülő, mert a gyerekek viselkedését nagymértékben meghatározza a szülei viselkedése -- példaként szolgál a gyerekek számára. A szülő-gyerek kapcsolat alapját a szülői szeretet képezi, ami fontos az egészséges testi-lelki fejlődés szempontjából.

A szülői szeretet, a melegség rendszerint elejét veszi annak, hogy a korlátozások túlzottan ránehezedjenek a gyerekekre. A gyermek viselkedésében egyre gyakrabban nyilvánulnak meg az agresszív elemek, amik a szülő engedékenysége miatt teret is kapnak. Az így felnövekvő gyermekeknek rossz lesz a kapcsolatuk a szüleikkel, nem fordulnak hozzájuk tanácsért, problémáikat nem beszélik meg velük. Ezek a gyermekek könnyen kerülhetnek a társadalom peremére. A szülők gyakran hangoztatják, mennyi mindent megtesznek a gyermekért, miközben a gyermek érzelmi igényei kielégítetlenül maradnak. A gyerekek befelé fordulnak, s ez az idő múlásával a személyiség torzulását, a felnőttekkel szembeni bizalom hiányát okozza.

Minden szülő kedves, jól viselkedő, jól tanuló gyereket szeretne. A gyerekek nagy részében ezek az adottságok fellelhetők, a szülők kezében pedig ott van a nevelés eszköze. Nevelési hibák közé tartozik azonban, ha a gyereket képességeinek, teherbírásának reális felmérése nélkül belekényszerítik olyan dolgokba, me-



lyekre nem nyitottak. És nevelési hiba az is, ha a szülő a gyerek anyagi szükségleteinek kielégítésére helyezi a hangsúlyt, miközben az érzelmi kapcsolatot teljesen elhanyagolja.

Ismerek olyan családot, ahol ez történt, és a gyermekek sorra elrontották az életüket. Hogy ki a felelős? Nehéz megmondani, de a szülőknek nagy részük van benne. Nincs hitük, bizalmuk egymáshoz. "Ölik" egymást, vádaskodnak, egymásra mutogatnak. A szülőknek ellentétes beállítottságú nevelési módja nem oldja meg a problémákat, sőt fokozza.

A családi harmónia megléte, avagy hiánya meghatározza egész életünket. A család összetartása a szülők feladata. De mi van akkor, ha a szülők önzők, ha elhanyagolják a gyereknevelést, és ezzel súlyos, orvosolhatatlan érzelmi sérelmet okoznak...?

Az életben rengeteg olyan szituáció adódhat, amikor egy gyermek bizonytalan, új helyzetbe kerül. Ilyenkor segítségre van szükségük, ebben a legtöbbet szülei tudnak segíteni nekik: lelki támasznyújtással, bátorítással, vigasztalással – nem pedig anyagiakkal.

Nagy Erika

www.baratno.com

Miért egészséges a vályogház?

A vályog itthon a szegények építőanyaga, a világon azonban már 9000 évvel ezelőtt is használt építőanyag volt. Az ipari fejlődés révén ez az egyszerű építőanyag Európában feledésbe merült, mert van néhány "rossz" tulajdonsága: nem modern, és nem lehet rajta sokat keresni.

Miért egészséges a vályogház?

Méregtelenít, lélegzik, szabályozza a helyiség páratartalmát, magába gyűjti a meleget, majd visszazugározza azt, jól elnyeli a zajt, magába gyűjti a levegő káros anyagait antisztatikus pozitívan befolyásolja a levegő iontartalmát.

Az természetes, hogy mindenki halad az idővel, és városokat nem tudunk ma agyagból építeni, különösen magas házaknál vitathatatlan a téglák és a mértékkel használt beton, ill. acél előnye.

Sokan ismerik a betonfalak közötti életet. Télen hideg, nyáron meleg.

Milyen az agyag hatása a beltér klímájára?

Életünk legnagyobb részét zárt helyiségekben töltjük, ezért az ottani klímára különös

hangsúlyt kell fektetni. Nemcsak a relatív páratartalomról beszélünk amikor a levegőben lévő vízgőz százalékos arányát adjuk meg.

A beltéri klíma az egészségünk egyik meghatározó faktora. A 40% alatti páratartalom már egészségügyi gondot okozhat.

Ebben a száraz levegőben nyálkahártyáink kiszáradnak, ez meghűléses betegségeket okozhat, ilyenkor a baktériumok és vírusok könnyebben megtapadnak, a nyálkahártya nem tisztul magától.

A legkedvezőbb a 40-60% közötti relatív páratartalom.

A vályog esetében a páratartalom szinte magától szabályozódik. Ha hirtelen sok vízgőz keletkezik (pl. tusoláskor, sportnál), a felesleges pára beszívódik a falba, majd később, amikor megszűnt a "túteláztatás"; az visszaadja a légtérbe. Ez a folyamat egy viszonylag vékony rétegben zajlik le, a rétegvastagságot 10 mm-re becsülik. Ezen a rétegen belül az első 2-3 mm gyorsan reagál, a maradék 7-8mm reakciója hosszabb időt vesz igénybe. Ebből következik, hogy nem a réteg vastagsága, hanem a felület nagysága a fontos, ha optimális eredményt akarunk elérni.

A vályog nemcsak az építőanyag okán, hanem klimatikus szempontból is ideális a hazai viszonyokra.

A vastag, 50 cm-es vályogfalnak jó a hőtároló képessége, szezonális hőkiegyenlítésre képes. Rekenő nyári forróságban a vályogfalú házban kellemes hűvös van, míg télen ugyanezek a falak a nyáron felvett meleget sugározzák ki.

A vályog a belső térnek nemcsak a hőmérsékletingadozását egyenlíti ki, hanem szabályozza annak páratartalmát is.

Forrás: Szél és víz

Energiatakarékos sütés-főzés

Néhány szabály betartásával sok energiát takaríthatunk meg a konyhában is. Az alábbiakban könnyen alkalmazható, egyszerű ötleteket gyűjtöttünk össze arról, hogy hogyan csökkenthetjük sütés-főzéssel kapcsolatos energiaköltségeinket?

- A fedő nélküli főzés kétszer akkora energiát igényel 1/2 liter víz felmelegítésénél, mint a fedő használatával főzés.

- Ne főzzük agyon ételünket! A nyersen vagy párolva fogyasztott étel nemcsak "energiatakarékosabb", de egészségesebb is, mert a zöldség és a gyümölcs fővés során sokat veszít az ízéből, vitamintartalmából.

- A burgonyát, zöldségeket ne főzzük bő lében. Kevesebb vizet kell felmelegíteni és az ételek sem lúgozódnak ki.

- Főzéshez olyan méretű edényt használjunk, amelyik illeszkedik a gázrózsa vagy főzőlap méretéhez. Ha például a főzőlap átmérője 18 centiméter, az edény pedig csak 15 centiméter, akár 30 %-kal is nőhet az energiafogyasztás.

- Ne érjen túl a láng az edény peremén

- A szendvicstalpú edények hőátadása jobb, kevesebb veszteséggel, nagyobb hatékonysággal, egyenletesen főznek.

- Használjunk minél kevesebb olajat, ezt egészségünk is meghálálja, és nem keletkezik annyi veszélyes hulladék.

- Vízforralásnál csak annyi vizet melegítsünk, amennyire éppen szükségünk van. Használjunk poharat vagy bögrét a víz be-méréséhez.

- Ha bemelegítettük a süttőt, használjuk ki a teljes kapacitását. Minél több ételt süssünk meg egyszerre.

- Ne nyitogassuk feleslegesen a sütő ajtaját, mert ez minden alkalommal hővesztést jelent.

- Használjuk ki a sütő maradékhőjét. A sütés befejezése előtt néhány perccel lezárhatjuk a süttőt. A maradékhőt használhatjuk gyümölcsaszalásra is.

- A tisztán tartott sütő jobban veri vissza a hősugarakat, ezért hatékonyabb.

- Ha már felforrat az étel, vegyük kis lángra. Főzési ideje ezzel nem növekszik, viszont energiát takarítunk meg.

Ökoszolgálat



Gyerek-siker és kudarc

A sikerrel és a kudarcral való találkozás már babakorban elkezdődik. Egészen korán, tulajdonképp már azzal, hogy a baba arcán néhány hetesen megjelenik az első mosoly, és kiadja az első gögicselő hangokat, amelyekkel első kommunikációs próbálkozásait teszi meg. A legtöbb szülő reagál is ezekre: visszamosolyog, beszél a babához - és a baba már meg is tapasztalja élete első sikerélményeit.

Aztán ahogy fejlődik tovább, újabb és újabb akadályokba ütközik, amelyeket le kell, hogy győzzön: meg kell tanulnia a kezeit használni, hogy megfoghassa a tárgyakat, kúszni, mászni, hogy elérhesse távolabb lévő játékokat és minden egyebet, ami a kíváncsiságát felkelti (például a virágcserepet, vagy a konyhaszekerényt, amiben olyan sok pakolnivaló van, hisz anya állandóan ezt csinálja :)), és meg kell tanulnia járni is, ami meglehetősen sok eleséssel jár - hogy csak néhányat említsünk.

Már ekkor fontos, hogy hogyan reagáljunk le a próbálkozásait, és mit mondunk akkor, ha esetleg nem sikerül valami elsőre, illetve milyen lehetőségeket biztosítunk nekik az önállósodásra, a próbálkozásra.

Nehéz időszak lehet például, amikor az egy-másfél éves kicsi egyedül akar enni. A fiam lassan már túl van ezen, egész ügyesen lapátolja a szájába kanállal, villával az ételt, de amíg idáig eljutott, meglehetősen sok törölgetés, felmosás, takarítás, no meg jó adag türelem is kellett.

Csak egy egyszerű női példa: a főzés, sütés jó alkalom lehet, hogy a kézügyességük kibontakoztatása mellett a gyerekeknek sikerélménye legyen. Nemrég 4 éves lányommal egyszerű kókuszgolyót gyártottunk, ő keverte a hozzávalókat, gömbölyítette a golyókat, és utána büszkén ette a finom édességet, amit ő is készített.

A sikerrel kapcsolatban az egyik legfontosabb lecke, amit a kicsik tőlünk tanulnak, az, hogy hogyan viszonyuljanak a kudarchoz. Amikor valami nem sikerül nekünk, felnőtteknek, a mi mintánkat látják: hogy feladjuk-e, hogy dühöngünk-e vagy (netán a fogunkat összeszorítva) újra megpróbáljuk. Engedjük őket is próbálkozni, biztassuk őket, hogy tegyék meg újra, különösen addig, amíg a mi óvó szárnyaink alatt vannak, és nem bukhatnak nagyot.

Bán Annamari - Okosbaba

